



MIT MUSKELKATERGARANTIE

GANZKÖRPERTRAINING Jeremias Wieland leitet auf seinem Instagram-Profil @kingkonginthesky mehrmals wöchentlich Live-Workouts, zudem stehen viele Videos zum selbstständigen Trainieren zur Verfügung.

FAZIT Pünktlich um 18 Uhr erscheint Jeremias Wielands Wohnzimmer. Er hat eine Gymnastikmatte ausgerollt und erklärt auf Englisch, wie die nächste halbe Stunde ablaufen wird. Bald fließt im virtuellen Zehnergrüppchen der Schweiß. Schuld daran sind Übungen wie maximales Sprinten an Ort (fies!). Wieland kennt sein Metier, motiviert und hält die Mitstreiter bei Laune, sodass man gar nie dazu kommt, die Trainingssituation zu hinterfragen. So ungewohnt sie auch ist, ihren Effekt verfehlt sie nicht: Davon zeugt der Muskelkater an vielen Körperstellen tags darauf. (ebi)

INSTAGRAM: @KINGKONGINTHESKY

Mehrmals wöchentlich Live-Workouts plus Videos zum selbstständigen Trainieren

SCHWITZEN UND ENTSPANNEN

YOGA Ihre Stunden gibt Marianne Allemann aktuell in ihrem zum Yogastudio umfunktionierten Dachraum. Seit Anfang März unterrichtet sie zweimal täglich eine Stunde Yoga – via den Videokonferenz-Service-Zoom.

FAZIT Zu Beginn fehlt zwar die beruhigende Yogastudio-Atmosphäre (statt leises Gemurmel wird über die Technik diskutiert), und es ist komisch, in die fremden Stuben der anderen Teilnehmenden zu sehen. Doch dank den genauen und unaufgeregten Instruktionen von Allemann rückt die Umgebung schnell in den Hinter- und das Workout in den Vordergrund. Denn ja, die Stunden sind zwar entspannend am Ende, aber davor durchaus anstrengend. (aho)

WWW.YOGAKREIS6.CH

Mo–Fr 9 Uhr sowie 17.30 Uhr, zusätzlich Mi 20 Uhr
69 Franken für alle Lektionen bis 19.4.

RUDERN ÜBER DEN OZEAN

INDOOR-RUDERN Er nennt sich Dark Horse. Und gibt auf Youtube Ruder-Workouts. Ist gut für Körper und auch Seele, sagt der Trainer: Rudern kann das Leben verändern. Oder: Eso trifft auf Schweiß.

FAZIT «I see you on the other side», sagt Dark Horse. Natürlich sieht er uns auf der anderen Seite nicht. Der Trainer macht vor, was wir während der nächsten zwanzig Minuten auf der Rudermaschine machen sollten. Nämlich mit ihm synchron die Kadenz steigern, von 16 auf 25 Schläge pro Minute, und dann wieder zurück. Nach zwei Minuten geht mir die Musik auf den Wecker. Und warum muss man ihn eigentlich in seiner Garage sehen? Wir haben ja in letzter Zeit sehr oft während Online-Sitzungen in andere Wohnungen hineingeschaut. Also Planänderung: Ich habe den Channel verlassen. Und rudere in der Stube solo über den Ozean. (bu)

YOUTUBE: DARK HORSE ROWING

Diverse Workouts auf Youtube, auch Gruppenklassen.

SYMPATHISCHER DRILL

GANZKÖRPERTRAINING Die Zürcher Personal-Trainerin Sandy Hager lädt täglich um 11.30 Uhr live via Instagram in ihre Wohnung ein. Geboten werden etwa 45 Minuten Workout. Circa 60 Menschen sind dabei.

FAZIT Hagers Programm ist nichts für schwache Muskeln: Nach dem Aufwärmen gibts 8-Minuten-Einheiten mit Spider Mountain Climbers, Air Squats, Crawls etc. Aber Hager weiss zu motivieren: «Durehehä.» Sympathisch: Sie hat für alle und alles Alternativen. Statt Hanteln, volle PET-Flaschen, wer in seiner hellhörigen Wohnung nicht springen kann, darf etwas anderes machen. Manchmal läuft ihre Katze durchs Bild. Immer wieder vergisst man, dass Hager gar nicht sehen kann, wie man sich im eigenen Wohnzimmer abmüht. Ungeübt, wie ich bin, fehlt mir jemand, der mich ab und zu mal korrigiert. (ish)

INSTAGRAM: @SANDY.HAGER

Täglich 11.30 Uhr; auf Spendenbasis



Die meisten Trainer kennen Alternativen, falls die entsprechenden Fitnessgeräte zu Hause fehlen.

SPORTAUSSTATTUNG AUS ZÜRICH

LOLA STUDIOS

Von Hosen über Oberteile bis Matten und Blöcke: Das Label bietet alles, was das Yogaherz begehrt. Und für nach der Sportstunde hat Lola Studios letztes Jahr gemeinsam mit Burning Lights Hoodies und Trainerhosen entworfen. www.lolastudios.ch

PURA CLOTHING

Das Label ist eigentlich spezialisiert auf nachhaltige Bademode, hat in seinem Sortiment aber auch Sportleggings und -BHs in verschiedenen Farben. www.puraclothing.com

ON RUNNING

Je nach Workout braucht es auch drinnen gute Sportschuhe. Mittlerweile verkaufen die On-Gründer ihre Schuhe in der ganzen Welt; begonnen hat die Erfolgsgeschichte (sogar Roger Federer trägt Onsl) in Zürich. www.on-running.com

INA KESS

Im Büro und beim Sport sollen die Teile von Ina Kess funktionieren, so das Ziel der beiden Gründer-Schwestern. Die leichten Trainerhosen und T-Shirts passen beim entspannenden Yoga genauso wie beim anstrengenden Ganzkörpertraining. www.inakess.ch

FILL ME BOTTLE

Trinken, trinken, trinken! Und weil offene Gläser auch beim Home-Workout unpraktisch sind, empfehlen wir die Trinkflaschen von Fill Me. Für alle, die ihre Stadt vermissen: Das Modell «Züri Life» zeigt unter anderem den See und das Fraumünster. www.fill-me.ch

SPORTS CLUB

Wer Stil vor Funktionalität seiner Sportkleider stellt, für den könnten die Shirts und Hoodies des Streetstyle-Labels Sport Club sein. Denn diese sind eigentlich nicht explizit für die körperliche Ertüchtigung designt worden, eine gute Falle macht man damit aber auch beim Schwitzen daheim. www.sports-club.net

Neun Fragen an

JEREMIAS WIELAND

PERFORMANCE-SPECIALIST

«SO BLEIBE ICH MIT LEUTEN IN KONTAKT»

Der 29-jährige Fitnesscoach gestaltet das Mitarbeiter-Sportprogramm eines grossen Unternehmens in Zürich. Auch er tut das derzeit vom Homeoffice aus.



Seit gut zwei Wochen geben Sie fast täglich ein Live-Training auf Instagram. Wie kam es dazu?

Mein Arbeitgeber ordnete schon ziemlich früh Homeoffice an. Dann wurde klar, dass langfristig einen grossen Teil der Leute in der Schweiz betreffen würde. Für die wollte ich etwas machen.

Warum?

Ich möchte die Leute motivieren, sich zu bewegen in der Zeit, in der sie daheim sind. Für mich ist es zugleich eine coole Sache: Ich kann kreativ sein, neue Übungen ausprobieren ohne Druck. Genau dafür sind die Sozialen Medien gemacht, finde ich: unverfälschte Inhalte, die den Leuten etwas bringen. Das ist in der Schweiz unüblich. Hier geht es auf Plattformen wie Instagram oft um Werbung, alles ist eher oberflächlich.

Sie stehen im Wohnzimmer vor Ihrem Handy und zeigen Übungen vor. Wie erleben Sie diese Situation?

Ich bin es von meinem Job her ja gewohnt, vor Leuten zu stehen und sie anzuleiten. Zugleich bin ich privat aber eher introvertiert, gerne für mich alleine. Da war also schon etwas Überwindung dabei. Vor allem, weil die Situation speziell ist: Beim Livevideo bist du der Animator – kriegst aber anders als im normalen Training von den Teilnehmern kein Feedback.

Wie lösen Sie dieses Problem?

Ich realisierte, dass ich Fragen stellen muss. Die Teilnehmer auffordern, mir einen Daumen

hoch zu geben, wenn sie mit einer Übung fertig sind, wenn die Musikklaustärke passt und so weiter.

Kennen Sie die Sportler?

Die meisten, ja. In der Regel macht ungefähr ein Dutzend Leute mit. Auch das ist ein Grund für die Trainings: Ich gehe derzeit wirklich fast nicht aus dem Haus, habe kaum soziale Kontakte, abgesehen von jenem mit meinem WG-Mitbewohner. Mit den Live-Trainings bleibe ich in Kontakt mit den Leuten.

Was haben Sie dabei gelernt?

Vor diesen Videos hatte ich mich vor einer Kamera nicht sehr wohl gefühlt. Das ist jetzt kein Problem mehr. Ebenso die technische Umsetzung, auch wenn ich kein Profi bin.

Sie arbeiten mit Hilfsmitteln?

Nur eines: Zwei Tage vor dem ersten Video kaufte ich im Interdiscount ein Handstativ für 30 Franken. Das war der erste Schritt für mich, damit ich keinen Rückzieher mehr machen konnte.

Im Gegensatz zu anderen Anbietern verlangen Sie kein Geld. Wie lange werden Sie Ihr Angebot aufrechterhalten?

Mal sehen, wie sich das weiterentwickelt. Aber solange wir zu Hause bleiben müssen, möchte ich schon drei Livestreams pro Woche durchführen.

Die Frage muss noch sein: Warum der Name @kingkongintbesky?

Der ist ein Auswuchs meiner Fantasie und ganz spontan entstanden.

Mit Jeremias Wieland sprach Emil Bischofberger